Rok XI. Listopad 1905. Nr. 11.



Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik
poświęcony
pielęgnowaniu ❀
❀ ❀ ❀ zdrowia
według praw przyrody.

Przedpłata roczna:
w państwie niem. 5,00 M.,
w austro-węgiersk. 6 kor.,
w ros. 3,00 rb.

Redaktor odpowiedzialny i nakładca: Czarnowski.
BERLIN, Weissenburgerstr. 27.

Cena każdego numeru z osobna: 50 fen. = 60 hal. = 30 kop.

Rok XI. Listopad 1905. Nr. 11.

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia według praw przyrody.

Zaziębienie:

co znaczy, zkąd pochodzi, jak się bronić, czem wypędzać?
(Podług radcy zdrowia *dra Niemeyer'a.*)

(Dokończenie).

O tak zwanych chorobach z zaziębienia.

Choroby niby zaziębne są także bardzo liczne, gdyż nader często cierpienia, pochodzące z nieznanej przyczyny, bywają na ślepo przypisywane zaziębieniu. Należy więc przedewszystkiem starać się zdać sobie sprawę, czy się przedtem istotnie uległo niezwykłemu ochłodzeniu lub nie. Jeżeli zaś cierpiący nie może sobie zgoła przypomnieć gdzie i jak miałby się zaziębić, wówczas nie wypada poddawać jego samowolnie i lekkomyślnie całemu szeregowi środków, przeznaczonych do walczenia z zaziębieniem. Z jednej strony jest prawdziwem okrucieństwem skazywać kogoś, bez wyraźnej potrzeby, zwłaszcza na zamknięcie od powietrza, duszenie się łóżkiem, gorącemi napojami i t. p. Nie jednego już w ten sposób wprost zamęczono na śmierć.

Nie wolno też zapominać, że zimno nietylko niezawsze szkodzi, lecz nieraz nawet przeciwnie jest bardzo pożytecznem. Najlepszym dowodem w tym względzie może służyć znakomita skuteczność w chorobach zapalnych stosowań zimnej wody, które przecież słusznie można nazwać kuracją, jeżeli nie przeziębną, to w każdym razie, pierwszorzędnie ochłodną. Przez energiczne odciągnienie cieplika (ochłodzenie), gorączka się uśmierza, a przez podtrzymanie szybkiej przeziewności skóry, trwanie choroby skraca się o tyle, ile przedłuża się ono przeczułemi staraniami pań ciotek i babek o „utrzymywanie ciepluteńko".

Ponieważ zaś oziębianie się wodą zasłużyło tak prędko na powszechne uznanie, można się więc spodziewać, że i chłodna ku-

racja przez świeże powietrze, przecież mniej ostra, znajdzie wkrótce ogólny wstęp do rodzin, dbałych o zdrowie swych jednostek. Samodzielnie myślący lekarze nabyli już stanowczo tego poglądu, że w żarnicach, w odrze, w szkarlatynie (płonicy) jako też i w ospie, ciągłe podtrzymywanie przeziewności, jak latem tak i w zimie, powinno być pierwszym przepisem, bez zachowania którego nie może być ani mowy o dorzecznem postępowaniu. Takie postępowanie jest nader ważne nie tylko dla dobra samego chorego, ale także w interesie otoczenia a szczególnie rodzeństwa, które w ten sposób bywa zabezpieczone od zarażenia o wiele pewniej, jak gdyby się dano tylko szczepić. W niniejszej rozprawce nie jest jednak możliwem dalsze rozstrząsanie tej kwestji ogólnej. Ograniczamy się na poszczególnem pytaniu, zbliżającem się do zdania, że dzieci obarczone chorobą wysypkową trzeba ochraniać przed zaziębieniem, aby nie dorzuciły się inne choroby a mianowicie wodna puchlina i kaszel. Przeciw takiemu zapatrywaniu, które trzeba uważać wprost za powszechnie niebezpieczne, występujemy z następującemi zdaniami:

Wodna puchlina po szkarlatynie nie jest bynajmniej skutkiem zetknięcia się ze świeżem powietrzem; jednakże może ona być wywołaną, pogorszoną i doprowadzoną do śmiertelnego charłactwa, przez wprowadzanie w czyn obawy o zaziębienie, przez więzienie w pokoju i w łóżku, jakiemu dzieci bywają poddawane z okrutną czułością.

Znany berliński professor *Baginsky* (w dziełku *Scharlachfieber* str. 19) opowiada o trojgu dzieci zubożałych robotników, które rychło przemogły najcięższą szkarlatynę, wśród zimy, pomimo okien bez szkieł, przez które śnieg tłoczył się płatami, a dalej (str. 59) objaśnia przyczyny tego i rozsądne postępowanie.

Kaszel po odrze nie pochodzi z zaziębienia, lecz wprost należy do wewnętrznej istoty samej choroby i pogorsza się przez zamykanie powietrza i utrzymywanie w cieple. Przezorny lekarz nie omieszka temu zapobiedz od pierwszego dnia przez zapowiedzenie kaszlu, jako przyrodnie potrzebnego w tej słabości, z dodaniem, że kaszel ten ustanie tem prędzej, im pilniejsza będzie dbałość o należyte przewietrzanie płuc przez oddychanie świeżem powietrzem.

Mowa o zaziębieniu płuc jest błędem! Nie należy mięszać do kupy kaszlu katarowego, który powstaje z napływu zewnę-

trznego przez skórę, z kaszlem płucnym. Jeden różni się od drugiego tak dalece, że pierwszy wpływa zwykle korzystnie na ostatni: zwalnia go, a nawet nieraz wprost leczy. Że zaziębienie płuc jest rzeczą urojoną, o tem świadczy najwyraźniej pewnik, że wdychanie zimnego powietrza służy bardzo dobrze suchotnikom. Zamykanie ust t. zw. narządem ziewnym czyli respiratorem *Jeffrey'a* jest poprostu całkiem opacznem dręczeniem chorego. Z doświadczeń bowiem badaczy przyrody nad cieplikiem krwi wynikło, że krew wchodząca do płuc (z prawej połowy serca) nie cieplejszą od tej, która wychodzi z płuc (do lewej połowy serca), co znaczy, że w przebiegu swym przez płuca i przy zetknięciu się z powietrzem krew się zgoła nie ostudza. Bo też zaprawdę cóżby to było za narzędzie oddechowe, któreby w obcowaniu z odwiecznie sobie swojskim żywiołem nie znajdowało równej dogodności, jak ryba ze swemi skrzelami i dychawkami wśród wody, chociażby najzimniejszej!

Zaznaczamy więc sobie, że wdychanie zimnego powietrza, skoro czyste, nie sprawia nigdy płucnego kaszlu, który za to może być łatwo wywołanym przez powietrze, czy to zimne czy też i ciepłe, gdy ono nieczyste, zakurzone.

Rzekome zaziębienie przez żołądek i wynikłe ztąd prawidło nie pić zimnego w rozgrzaniu są to błahe baśnie. W znacznych pochodach i w męczących wycieczkach pieszych nietylko można, lecz nawet potrzeba odświeżać się chłodnym napojem, dla odnowienia cieczy krwistej, wyzyskanej wyziewami (potem). W nowoczesnych rozporządzeniach zarządów wojskowych wobec pochodów, pierwsze miejsce zajmuje nakaz lekarzom o zwracaniu głównej uwagi na zaopatrywanie szeregów świeżą wodą do picia. Albo też spójrzmy na tę trzodę owiec, po całodziennem bieganiu skwapliwie pędzących ku zajrzanej wodzie, do której pasterz, zkąd inąd tak surowy, pozwala spokojnie przystępu całej gromadzie powierzonych jego troskliwej pieczy zwierząt, ze zhasanemi psami na czele, aż się wszystko należycie odświeży!

Człowiek, gdy silnie zgrzany, niechaj sobie spocznie naprzód przez kilka minut, lecz potem nie powinien bać się małych łyków chłodnego płynu, który tak dobrze smakuje.

Również mylnem jest wyobrażenie, jakoby od zimnego picia w rozgrzaniu miało się dostawać nawalnego

krwotoku! Przecież, jeśliby to mniemanie było zasadnem, to po wprowadzeniu zimnego napoju do żołądka rozgrzanego zwierzęcia powinnoby się objawiać powiększenie nacisku krwi (napływu), mianowicie na ustawionem narzędziu ciepłomierniczem. Ponieważ zaś przy doświadczeniach tego rodzaju nie wykazuje się żadnej zmiany, ztąd więc wynika, że ani krwotok ani żadna inna choroba płucna nie może być następstwem zimnego picia. Z drugiej strony z owych badań mierniczych trzeba wnioskować, jakkolwiek to już wprawdzie sama nasza poczuciowość (instynkt) wskazuje, że picie chłodnej wody po zmęczeniu cielesnem bardzo dobrze nam służy, a nawet lepiej niż przy spokoju.

Zdanie zaś, że przez napicie się chłodnej wody podczas upałów nabawić się można nawet gruźlicy (suchot płuc), jest tylko gołym wymysłem.

Sprawa ta ma jednak głębszą podstawę o zbyt poważnem znaczeniu i wymaga ściślejszego wyjaśnienia.

Wiadomo, że salony balowe są miejscami, gdzie to matki i ciotunie mają nieograniczoną władzę policji sanitarnej, a gdzie ze szczególną surowością pilnują nad zakazem picia wody dla ochłodzenia; dziwnym sposobem jednak nie zabraniają używania „lodów", które to rzeczywiście działają zaziębiająco, ale owszem często nawet działają tu pobudzająco „dobrym" przykładem.

Dla lepszego objaśnienia tych i podobnych postępowań, autor pozwala sobie przytoczyć jeden z licznych wypadków swej praktyki. Panna J. jest dzieweczką o wysmukłej i delikatnej budowie ciała, z przyjemną owalną twarzyczką; cera jej alabastrowa, oczy są czarne, błyszczące a kibić niby osy. Przytem panna J. jest nader żywego temperamentu, umysłowo jest uzdolnioną, umie ślicznie śpiewać i gra na fortepianie, słowem jest to prawdziwie cudowne dziecię. Jedno tylko pobudza do namysłu, że przy żywszem obcowaniu lub większem natężeniu łatwo następuje bicie serca i kłucie, wskutek czego często musi się usunąć na chwilkę; wracając i przybywszy do domu również często „pokaszliwa", na szczęście jednak bez plwocin. „Z pewnością się zaziębiła" — oto frazes, którym rodzice przytłumiają swe groźne spostrzeżenia, do czego się jeszcze dołącza z rana blady i mdły wygląd twarzy. Nie chętnie się też głośno mówi o tem, że w tej rodzinie było już kilka wypadków

śmierci na gruźlicę. „Ci się właśnie nie ochraniali, pili będąc rozgrzani“ itp., mówi się w zaufaniu. Lekarz domowy jest coprawda innego zdania co do p. J. i mówi o osłabieniu płuc. Najlepszym środkiem byłoby: wczesne układanie się do snu i rychłe wstawanie, spokojny sposób życia ile możności na wsi, chłodne kąpiele nóg.— „Ale, czyż to wypada“, wtrąca pani-mama, „do takich kąpieli jest J. za delikatna, wogóle ma wstręt do wody a oprócz tego jest teraz czas, aby się nauczyła tańczyć; cokolwiek roztargnienia można przecież życzyć wesołej dziecinie, na wsi zaś to mogłaby się stać wprost melancholiczką ze samych nudów — pan konsyljarz zapatruje się z pewnością zbyt czarno na tę sprawę!“ J. uczęszcza zatem na naukę tańca, odznacza się pojętnością i gracją w wykonaniu pląsów; mając lat 16 jest ona ulubioną tancerką w kółkach prywatnych pomimo, że „prawdziwie jeszcze wcale nie powinnaby tańczyć“, a w następnej zimie jest ona ozdobą publicznych balów, powtarzających się nieraz 3 lub 4 razy w tygodniu a „wielka liczba osobnych tur wymaga przecież wielkiego natężenia“. Daremnie ostrzega lekarz domowy, gdy on przed południem się przyjrzy owemu stworzątku lub gdy słyszy, że „się czuje cokolwiek znużoną, że pokaszliwa itp.“ Natomiast wieczorem, kiedy czas na bal, rozkwita ona formalnie, niby kwiat nocny. Ciągnie się to tak dalej aż do połowy zimy. Naraz panny J. jakoś nie widać. Młodzian, który sobie już przed tygodniem zapewnił u niej kotiljona, ale promenując przy oknie już wczoraj jej nie ujrzał — jest ogromnie zaniepokojony. W swem przerażeniu odszukuje jednę z krewnych swej kochanki, poważną matronę otuloną ochraniającym płaszczykiem korzuchowym; od niej się dowiaduje, że „J. się z a z i ę b i ł a na ostatnim balu, że nabawiła się uporczywego kaszlu i że lekarz wspominał o krwotoku gwałtowym lub zapaleniu płuc. Bliższe badania wykazały, że J. z p e w n o ś c i ą z a r y c h ł o i z a c h ł o d n o p i ł a — a zatem przestroga dla młodzieńca przed taką nieostrożnością.“ —

Rozważny czytelnik łatwo rozumie naukę, zamieszczoną w powyższym opisie. Bajeczka o zimnem piciu jest tylko zmyśloną, aby całość prawa zdrowotnego, nie każdemu przyjemnego, tem łatwiej ścieśnić w jeden pozorny paragraf, dający się rozciągnąć o tyle, aby się miało wygodny pomost pomiędzy niedozwolonem a lubianem. Lekarz jednak ma święty obowiązek nauczać wedle prawdy:

Nie zabraniajcie waszym ulubieńcom chłodnego napitku, pomimo rozgrzania; gdy zaś macie obawę przed krwotokiem lub suchotami, wtenczas wogóle nie posyłajcie ich i nie prowadźcie do tańca. W razie przeciwnym macie wy sami całą szkodę i biedę na sumieniu, które bynajmniej nie powinno się dać zaspokoić frazesem o „zaziębieniu". —

Zatem we wszelkich wypadkach, przedstawiających pozory zaziębienia wskutek wypicia zimnego napoju, wypada szukać na to przyczyny gdzie indziej, a bodaj najczęściej w ogólnem rozpieszczeniu ciała danej osoby, przez to usklonnionej do zbyt łatwego ulegania wszelkim wpływom zewnętrznym.

Pod każdym więc względem zaleca się ciągła dbałość przedewszystkiem o

przyrodne zapobieganie chorobom, pochodzącym istotnie z zaziębienia. Główną rolą w tej mierze gra niewątpliwie osobiste przyzwyczajenie. Im bardziej ktoś przywyka trzymać się, ogólnie lub częściowo, w znacznem cieple, tem się bardziej usposabia do powszechnych lub miejscowych cierpień zaziębieniowych i naodwrót, im większe ma oswojenie z zimnem, tem łatwiej uniknie chorób z zaziębienia. Ciało wdrożone do zimna posiada najwięcej siły odpornej przeciwko wszelkim chorobom. Ludzie, oddający się rozmiękczeniu, na podstawie wymówki, że „co budynek to kominek", oszukują nadewszystko siebie samych. Ztąd też pochodzi, że większość bogaczy zamienia swe powierzchownie świetne pałace w istne siedliska prawdziwych i rzekomych cierpień przez zaziębienie. Ztąd tylu wielmożnych, z rodu czy z dorobku, którzy trują swe zdrowie i gnębią wszelkie życiowe uciechy, dusząc się w zamkniętych powozach wśród gór z puchu i z futer.

Praktyczne bratanie się z zimnem zasadza się przedewszystkiem na stopniowem sprowadzeniu swej wrażliwości wobec orzeźwiającego działania świeżego powietrza. Działanie to jest tem dotkliwsze im więcej powietrza znajduje się w ruchu. Mniejsza lub większa wrażliwość na ten ruch zależy wprost od osobistego przyzwyczajenia. Rozmiękczeni uskarżają się na byle powiew: „ach, cóż za przeciąg!" a stwardzeni chętnie łapią i większe podmuchy, wołając z rozkoszą: „przecież można odetchnąć!" Kto boi się byle

ruchu w powietrzu, dla tego już jest „przerażającym“ sam widok otwartej szafy, lub wreszcie komody z wysuniętą szufladą: „może i ztamtąd zawieje“!

Przeciąg a przewietrzanie (wentylacja). O przeciągu, jako sprawiającym szkodliwe oziębienie nie może być ani mowy w sposób rozsądny inaczej, jak w razie, gdy do otaczającego powietrza, przedtem równoważnie umiarkowanego, raptem wtargnie się prąd tak wielce zimniejszy, iż przejście z ciepła do zimna da się uczuć niewątpliwie każdemu a także wyrazi się w stopniach ciepłomierza. Znaczna jest zatem różnica pomiędzy uderzającym przeciągiem, a prostym przewiewiem czyli odnowieniem powietrza, bez wybitnej zmiany stanu cieplikowego i działającego na zdrowych ludzi w sposób raczej błogo chłodzący a nie zaziębiający, w tem przypuszczeniu, że ich podskórne naczynia włoskowate nie są z pajęczyny. Każdy, dbający o dobro swego ciała, powinien korzystać z ciepłej pory roku dla przyzwyczajania się do takich zmian cieplikowych, nietylko niewinnych, lecz nawet stanowiących prawdziwie dobroczynny dar przyrody. A potem, z nastaniem zimniejszej pory roku, przyzwyczajenie do świeżego powietrza należy coraz to jeszcze wzmacniać, gdyż inaczej bardzo trudno uchronić się od chorób, zwłaszcza płucnych, pochodzących niby z zaziębienia, lecz w istocie powodowanych zanieczyszczeniem narządów oddechowych przez powietrze zepsute, wskutek zamknięcia.

Kto kaszle powinien się wystrzegać nie powietrza zimnego, lecz nadewszystko zakurzonego. Zwłaszcza w pociągach kolejowych, gdzie lokomotywy swemi odpadkami tak hojnie zasypują podróżnych, chorzy na płuca powinni o ile możności siadać tyłem do parowozu, przy otwartem oknie, przez któreby mogli łapać powietrze bez szkody.

Rozumie się, że i przewietrzanie mieszkań jest dla każdego nieodzownie potrzebne.

Prócz tego potrzeba pielęgnować siły odporne przeciwko zimnu, za pomocą czy to kąpieli rzecznych czy przynajmniej wanien z następującym wślad zimnym natryskiem, gdzie i jak kto może.

Mylnem też jest mniemanie, że niby należy przed kąpielą „porządnie“ się ochładzać! Jedynie po bardzo silnem rozgrzaniu zanim się rozbierzemy i rzucimy do wody, powinniśmy poprzednio

przejść się spokojnie przez kilka minut, najlepiej w całkowitem okryciu, w jakiem się przybyło. W żadnym razie wstępne ochłodzenie się nie powinno być zupełne, bo kąpiel dobrze służy tylko wtedy, gdy sama ostatecznie odświeża. Wielu postępuje całkiem przeciwnie: zaziębiają się przed wejściem do wody, a potem zwalają winę na kąpiel i jej następstwa. Wszystkie takie niedorzeczności mają swe źródło w samowolnych wybrykach nowoczesnej „cywilizacji"; w starożytności, żaden z najbieglejszych postrzegaczy warunków bytu ludzkiego, nie zrobił najmniejszej wzmianki o „reumatyzmie", który się wytworzył znacznie później, z przesadnej pieszczotliwości.

Okrycie, jako broń przeciwko zaziębieniu, tylko wtedy odpowiada celowi, gdy należycie zastosowane do zewnętrznego cieplika.

Przez ogólne poczucie przyrodnych potrzeb, mieszkańcy krajów gorących wciąż szukają ochłody rychłej i zupełnej, a ludzie żyjący w strefach z przemiennemi porami roku, przeciwnie się troszczą ciągle o to, żeby się nie ochłodzić zbyt raptownie, czyli mówiąc pospolicie, „żeby się uchronić od zaziębienia". W tym względzie pierwsze miejsce zajmują mieszkania, których „cztery ściany" stanowią główną zasłonę od silnych prądów powietrznych, od wiatru, od słoty. Nadto powietrze zamknięte w naszych przytułkach jeszcze ogrzewamy sztucznie. Właśnie już w tem ogrzewaniu należy zachowywać ścisłą miarę, ażeby oddalić wszelkie szkodliwe wpływy, jakiemi piec zagraża płucom. Piecem najlepszym dla zdrowia jest nasze własne ciało, jako najdoskonalszy samogrzej, skoro tylko potrafimy otoczyć go stosownemi warunkami zewnątrz. Niestety, zewnątrz, to ubranie, w którem świat „cywilizowany" powoduje się nierównie bardziej modą niż rozsądkiem. Nawet i powszechna obawa zaziębienia bije czołem przed modą. Najwychuchańsze panie i panny świecą obnażonemi piersiami tak, że i najtwardszy wojak, gdyby się poważył pójść w ich ślady, mógłby paść ofiarą tej nadmęzkiej odwagi. Zkądże się bierze taki przywilej kobiet nad mężczyznami? — Wprost z przyzwyczajenia! Podobnież ma się co do nóg. Mężczyźni skazują się dobrowolnie na dźwiganie potrójnych podeszew lub długich cholew, a kobiety, rade nierade, unoszą się nad poziomy w cieniutkich skórkach czy tkankach i

przytem, co najgorsza, od wilgoci „zastrzegają się“ powierzchownie gumowemi odbłotnikami, przez co istotnie szczelnie zamykają w obuwiu osobiste niepachnidełka, dla zdrowia stokroć szkodliwsze od deszczu lub śniegu!

Prawdziwą bronią przeciwko zaziębieniu okrycie nasze może być tylko wtedy, gdy się stosuje do zasad następujących.

Pierwszem prawidłem co do ubrania powinno być możliwe pozostawianie ciału swobody w ruchach. Głównym celem odzieży niech będzie przykrycie nagości, lecz to w sposób taki, ażeby cieplik, wyrabiany przez same ciało nasze, opuszczał je jak najpowolniej. Dlatego ubranie powinno przechowywać nasze ciepło żywotne tak, jak to czyni zasłona piecowa, za pomocą której zagrzanie przez paliwo przechowuje się wśród kafli. Tak i w około naszego żywego pieca, wobec tkanki skórnej włókien, włosków, pomiędzy zasłonami, jakiemi są koszula, napierśnik, suknia, płaszcz, niech się też niemniej swobodnie utrzymuje nasz cieplik żywotny. Zarazem potrzeba zważać i na to, że nasz cieplik wewnętrzny rozchodzi się po rozmaitych częściach ciała bardzo nierównomiernie. Głowa sama jedna otrzymuje blizko piątą część ogólnego zasobu osobistego ciepła, będąc przytem okrytą porostem włosów, owym przyrodnym kapturem. Najmniej cieplika dostają w udziale kończyny, zwłaszcza nogi. Zatem i sztuczne osłony każdej części ciała powinny się stosować do miejscowych wymagań cieplika. Przeto też noszenie ciepłych nagłowników (korzuchowe czapki, grube chusty itp.) jest rzeczą zbyteczną, więc szkodliwą.

Głowę trzeba zasłaniać przeważnie od promieni słonecznych, a zarazem cokolwiek i od zmoczenia nie w porę. Modne kapelusze żeńskie stanowią właściwie nie okrycie, lecz jedynie przystrojenie głowy. A i męzkie kapelusze, twarde, wysokie, obcisłe, należy co najmniej zaopatrywać w dziurki przeziewne.

Uszy, jako bardzo wraźliwe, zwłaszcza na wiatr i na wilgoć, nie zawadzi, przynajmniej w zimie, przykrywać odpowiednemi nausznikami.

Ręce i nogi, jako najbardziej oddalone od cielesnego ogniska oraz wystawiające znaczne powierzchnie na zewnętrzne wpływy, wymagają troskliwego zaopatrzenia od zimna. Wszelako, rękawiczki ze skóry połyszczonej (glancowanej), a przytem obciskające każden

palec zosobna, wymaganiu temu nietylko zgoła nie odpowiadają, lecz się raczej sprzeciwiają, bo tamują ruch krwi. Z tego względu najlepsze są: dla kobiet, zworki (mufy), a dla mężczyzn, rękawice (z oddzieleniem jednego tylko wielkiego palca). A jeżeli już koniecznie chcemy nosić strojne pięciopalczanki skórzane, to niech będą przynajmniej miękkie, jak np. z bukskenu lub jelonkowe. Na lato zaś najwłaściwsze są rękawiczki „chłodzące“, t. j. bardzo przeziewne, pomiędzy jakiemi pierwszeństwo należy się lnianym wiązanym na igłach (roboty pończosznej). Również i co do nóg, przedewszystkiem należy unikać obuwia zbyt obcisłego, lub w inny sposób tamującego przeziewność, a także nader ciężkiego. W razie tęgiego zimna lub wielkiej wilgoci, gdy trudno nie ucierpieć zgoła, z dwojga złego wybierając mniejsze, niech nogi raczej chwilowo zziębną lub zamokną, aniżeliby się miały wciąż pocić. Zawsze bowiem łatwiej zapobiedz złym następstwom zewnętrznej dolegliwości, za pomocą ogrzania (byle nie przy piecu!) lub wytarcia do sucha i zmienienia obuwia, niż usunąć nierownie zgubniejsze oddziaływania wewnętrznego własnojadu z uwięzionych wyziewów ciała.

Szyję, ze względu iż przyrodnie dobrze zaopatrzona w cieplik, przez swe położenie pomiędzy sercem a głową, wypada zostawiać wolną od wszelkiego ucisku i oswajać z zewnętrznem zimnem. Marynarze, wciąż wystawiający na wiatr i słotę nagą szyję i prócz tego sporą część nieprzykrytej piersi, nie zaziębiają się nigdy. Podobnież nawet połowa rodu ludzkiego, zwana płcią „czułą“, po większej części nie dba o wełniane szale i t. p. „węże“ wokoło siedliska „słowiczego“ głosu; za jakież więc winy pokutują modni mężowie rozmaitych stanów, gdy muszą dźwigać wszelkiego rodzaju duszące oszyjniki, własnoręcznego wyrobu nader tkliwych połowic lub innych przesadnie serdecznych opiekunek?! Litości, bo się duszą!

Drugie prawidło co do ubrania zawiera się w tem, żeby odzież nasza nie była ze złych przewodników ciepła, lecz z tkani przewiewnych, które właśnie najlepiej przechowują przyrodne zasoby naszego pieca samogrzeja. Ktoby o tem wątpił z powodu pozornej sprzeczności tego twierdzenia z powierzchownem pojęciem o „zatrzymywaniu“ cieplika, łatwo się przekona własnem doświadczeniem. Zastanówmy się: zkąd to pochodzi, że ubranie świeżo

podszyte watą jest cieplejsze od wynoszonego? — Ztąd, że w pierwszem wata leży wolno, t. j. przewiewnie, a w ostatniem już zbita, więc sprzeciwia się swobodzie ruchu cieplikowego a tem samem i jego dobrodajnej czynności. Dlatego też płaszcze gumowe stanowią okrycia szczególnie szkodliwe, bo pod niemi pot napawa bieliznę, która w ten sposób zamienia się wprost w okład, chłodzący nie w porę, więc zaziębiający. Zaznaczmy więc sobie, że zwyczaj otulania się i ścisłego zapinania odzieży, gdy się czuje rozgrzanym, jest jedną z najczęstszych przyczyn zaziębienia.

Zatem, chcąc temu zapobiedz, należy zachowywać prawidła następujące.

1. Ubierać się lekko w stosunku do używanego ruchu.
2. W miarę skłonności do pocenia się, uchylać wszystko co dusi, w ogólności zaś dbać o ciepłe okrycie bardziej z dołu niż w górę.
3. Nie dawać bieliznie przesięknąć potem, lecz przewietrzać się zawczasu, a gdy tego nie dosyć, to pokwapić się możliwie do miejsca, gdzieby się mogło zmienić na sucho.

Mylnem też jest okrywanie się ciężkim płaszczem, gdy się śpieszy z kąpieli do domu, bo właśnie wtedy wyziewanie jest podniecónem i zamknięcie potu w bieliznie przyczynia się do zaziębienia.

Zostawianie w szkole lub ogólnie bez ruchu dzieci w przemokłem obuwiu, nieraz całemi godzinami, a tembardziej pozwalanie grzać się przy piecu, jest niezmiernie naganne. A czem suchsze powietrze w miejscu gdzie się znajdują, tem raźniejsze są wyziewy z nóg i tem łatwiej dziecko się zaziębia.

W podróży troszczyć się też trzeba przeważnie o ciepło nóg. Futro na plecach jest najczęściej zbyteczne, a futrzane bóty nierzadko służą bardzo dobrze. Zaprowadzone zaś w niektórych wagonach kolejowych piecyki do ogrzania nóg trzeba omijać, gdyż powodują nagromadzenie gorączki w głowie a nie w nogach.

Czy nosić bieliznę wełnianą czy lnianą? O tem rozstrzyga najlepiej przyzwyczajenie. W zasadzie, wełna i szczególnie flanela, jako pochłaniająca więcej potu oraz wydzielająca go powoli a ciągle, jest bardziej zalecaną niż płótno, które wciąga w siebie mniej wilgoci, a wydala wyziewy szybciej t. j. w sposób dotkliwszy dla ciała. Jednakże w tem, jak i w innych podobnych zagadnieniach,

najpraktyczniej bywa opierać się głównie na doświadczeniu, bo przez „zasady poprzedniomyślne“ (*a priori*) nader często wpadamy w błędne mędrkowanie i pochodzące ztąd zdrożności życiowe. Naszem więc zdaniem, najlepiej z tem będzie, gdy się każdy zastosuje do własnego doświadczenia. Jeżeli nosząc pewnego rodzaju bieliznę nie bał się zaziębienia, to niech zachowa dotychczasowy zwyczaj; ale w przeciwnym razie, niech sprobuje przyzwyczaić się w odwrotnym kierunku, tylko rozumie się, z pewnem umiarkowaniem: powoli, stopniowo, najlepiej latem.

Co do pościeli to nie ulega żadnej wątpliwości, że powinna być nieco zapobiegliwszą niż dzienne ubranie w takiej samej ciepłocie otaczającego powietrza, gdyż ciało spoczywające wyrabia mniej cieplika od będącego w ruchu. W każdym razie, zwłaszcza dla dzieci, jako zagrzewających się łatwiej niż starsi, czego dowodzą tem, że się chętnie rozkrywają, pierzyny są stanowczo zbyteczne, więc szkodliwe. W ogólności spanie zbyt miękko, lub pod przesadnem przykryciem, rozwątla cały nasz ustrój i tem samem naraża go na łatwiejsze zaziębienie. Również cała pościel powinna składać się z przedmiotów dostatecznie przewiewnych. Podobnież i w zimie, nawet gdy się sypia w pokoju całkiem nieogrzewanym, wierzchnie okrycie z wełny najczęściej wystarczy, chyba jedne nogi może być potrzeba przykryć oddzielnym krótkim piernacikiem i to nie zbyt ciężkim. Poduszki także nie powinny być zabardzo miękkie, ażeby głowa nie tonęła i nie zagrzewała się nadmiernie, a usta i nos żeby zawsze były wolne. Bielizna pościelowa, latem najlepsza lniana, zimą z bawełny, wszelako możliwie zastosowana do przyzwyczajenia.

Dyetetyczne miarkowanie cieplika, jakeśmy już nadmienili w początku tego opisu, powinno być ogólnie takie, ażebyśmy zawsze oddychali jak najswobodniej, możliwie świeżem powietrzem. W tym względzie bardzo wydatne miejsce przynależy ogólnemu sposobowi życia, co do pokarmów, napoi, ruchu i ciągłej działalności, rozumie się w granicach sił osobistych każdego człowieka. Jeżeli piec martwy dobrze ciągnie t. j. odbywa należycie swą czynność tylko przy potrzebnej czystości oraz odpowiedniem i umiarkowanem paliwie; tembardziej więc piec żyjący, znacznie czulszy, jakim jest nasze ciało, wymaga jak najdokładniejszej równowagi po-

między tem, co weń wchodzi a tem, co się spożywa i wydziela na zewnątrz. Pod każdym tedy względem trzeba wystrzegać się koniecznie: przeładowania żołądka, zanieczyszczenia płuc — przez zepsute lub zakurzone powietrze, skóry — przez zaniedbanie troskliwości o czystość i przewiewność, kiszek — przez brak uwagi na stolcowanie, wszelkich rur wewnętrznych od tętnic aż do naczyń włoskowatych — przez niedostatek działalności niezbędnej dla tego, żeby dobrze ciągnęły. Tylko w ten sposób spożytkujemy owocnie odnawiające krew, soki, mlecz i wszelkie narządy naszego samogrzeja, który ma zarazem cechy najcenniejszego zegara, idącego jak potrzeba, jedynie przy należytem utrzymaniu.

Nie zapatrujmy się na pasibrzuchów i opilców, jednak przypatrzmy się im z politowaniem dla tego, żeby nie podpadać jak oni wszelkiego rodzaju cierpieniom, chorobskom i niedołęztwom. Ci nieszczęśni najłatwiej się zaziębiają, nie mówiąc już o nietrawnościach, zadyszkach, porażeniach i przeróżnych innych klęskach, wynikających z nieumiarkowania.

Wszystko więc wziąwszy do kupy: kto chce uniknąć mimowolnego zaziębienia, powinien przedewszystkiem zachowywać, dobrowolnie a ściśle, prawidła następujące.

1. Wdrażać się do korzystania ze słusznej ochłody, przez oddychanie świeżem powietrzem, kąpiele, ruch i ogólną działalność.
2. Żywić się skromnie, a co najmniej umiarkowanie, odpowiednio do całego swego sposobu życia.

Kto tych szczerych rad usłucha
Wzmocni ciało, wzniesie ducha!

Przestrogi i rady.

Otrucia dymem. W pożarze dym i zaduch są niemal niebezpieczniejszemi od samego ognia. Wielki pożar przeszło-

roczny w Berlinie wykazał to nanowo, gdyż znaczna ilość pożarników zasłabła na zatrucie dymem. W potężnym pożarze Ringteatru w Wiedniu 8 grudnia 1881 podobno nawet większość ofiar padła naprzód od dymozatrucia, nim je płomienie pochwyciły. Lecz najszkodliwszym czynnikiem jest w tem nie gryzienie i dławienie z powodu zaduchu, jakby się to zdawało na razie; lecz pod wszelkiemi postaciami niebezpieczny dla udzi gaz zwany kwasem węglowym. We Francji, gdzie jeszcze wszędy się znajdują przestarzałe urządzenia pieców, otrucie kwasem węglowym wskutek wadliwego ocieplania jest rzeczą wcale nie tak rzadką. Jeszcze bardzo niedawno poległ w ten sposób słynny romansopisarz Zola. Rozpoczynające się zatrucie dymem w pożarze może być pokonanem, gdy ratunek przyniesiony wczas. U pożarników odprawiających swą służbę w zaduchu dochodzi zwykle tylko do przemijącego zemdlenia; wdychania tlenu, jako wielce udowodniony środek przeciwko zatruciu kwasem węglowym rychło usuwają od pożarników niebezpieczeństwo śmierci. Za to pozostają przez czas długi wszelkie możliwe zawady, przedewszystkiem niedomagania nerwowe, ból głowy oraz inne cierpienia nerwów. Po wielkim pożarze w jednej z największych fabryk chemicznych w Berlinie nastąpiły szczególniej dotkliwe choroby późniejsze właśnie wskutek zatruć, jakie powstały z wdechnięcia kłębów kwasowych. Od niedawna francuzcy lekarze zalecają nowy a bardzo prosty środek przeciwzatruwczy od kwasu węglowego, zawierający się w równomiernem pociąganiu i odpuszczaniu napowrót języka. Mają być przez to podniecane oddechowe nerwy. W ten sposób miała być uratowaną żoną Zoli.

Pociąganie za język jako sposób ocucający uduszonych itp. Podaliśmy nanowo do wiadomości, że równomierne pociąganie za język uratowało od śmierci ludzi którzy nie okazywali żadnego już znaku życia. Nie należy tracić odwagi nawet wtedy, gdyby takowe pociąganie powtarzało się przez całą godzinę. Że powrót do życia może nastąpić zaledwo po ośmiogodzinnem pociąganiu za język, wykazuje to następny wypadek we Francji. Pewien nowobraniec 15-go piechotnego pułku był się obwiesił w koszarach karkasońskich.

Kiedy towarzysze znaleźli go w takim stanie, pośpiesznie powróz ucięli; ale nieszczęsny przedstawiał już wszelkie oznaki śmierci. Pomimo tego pułkowy major (lekarz) sprobował ocucania. Kazał pociągać wisielca równomiernie za język przez ośm godzin, aż w końcu doznał pociechy przez poczucie uderzeń serca. Młody żołnierz był uratowanym od śmierci.

Szkodliwość ciasnych i wysokich kołnierzyków. Już przed laty zauważył dr. *Förster*, profesor uniwersytetu ocznej kliniki we Wrocławiu, że cierpienie ócz u uczniów i uczennic pochodzą często z używania ciasnych kołnierzyków. Nie mniej, jak w 300 zauważonych wypadkach chodziło o przewłoczne cierpienie, spowodowane przeszkodami w krążeniu krwi.

W jakim położeniu należy sypiać? Zdrowi ludzie powinni przedewszystkim w czasie snu tak leżeć, aby głowa w stosunku do całego ciała nie znajdywała się wyżej nad 6 do 7 cm.

Jeśli bowiem głowa spoczywa zbyt wysoko, wówczas barki pochylają się naprzód, broda wygina się ku piersi, ramiona kierują ku wnętrzu, a to wszystko razem wywołuje szkodliwe zwężanie się klatki piersiowej, a w następstwie tegoż słabe oddychanie. Wyżej zaś oznaczone położenie głowy daje swobodę naturalnemu ruchowi krwi i ani serce ani płuca nie mają wtedy przeszkód w swych czynnościach.

Rozmaitości.

Otrucie śmiertelne solą kuchenną. *La Medecine moderne* przytacza następujący rzadki przypadek otrucia solą kuchenną. Pewnej kobiecie po operacji postanowiono w celu pobudzenia sił zastrzyknąć pod skórę t. zw. roczczyn fizjologiczny soli kuchennej, czyli roczczyn 7 gramów soli w 1 litrze wody. Wskutek pomyłki jednak zastrzyknięto nasycony roczczyn soli, tak iż ilość wprowadzonej do ustroju soli wyniosła około 115 gramów.

Po 4 godzinach nastąpił gwałtowny upadek sił, później

atak maniakalny z wymiotami; po 24 godzinach chora zmarła.

Liczba cierpień na raka wzmaga się! Na podstawie znacznego materjału statystycznego, zebranego przez Towarzystwa ubezpieczeniowe w Niemczech, dr. *Juliusberger* dochodzi do wniosku, że śmiertelność z raka wynosi 10% ogólnej śmiertelności i że ilość zgonów z tej strasznej choroby stale wzrasta. Co 5 lat śmiertelność z tego powodu zwiększa się wśród mężczyzn o 3—8%, wśród kobiet zaś o 11 do14%. Największą ilość ofiar wogóle zabiera rak żołądka.

Płodność w polskich okolicach największą! W pruskiem statystycznem biurze państwowem zarządzono ścisłe dochodzenia, gdzie płodność jest największa? I okazało się z liczby urodzeń z lat 1880 do 1901, że najpłodniejszemi prowincjami są Poznańskie, Prusy Zachodnie i obwód rejencyjny Opolski; a więc tam, gdzie ludność przeważnie polska jest osiadłą. Mniej cokolwiek rodzi się dzieci w Arnsberskiem i Monasterskiem. Najmniej w Lüneburskiem i w Berlinie. Płodność ta daje dużo do myślenia — pisze pewe żydowsko-niem. pismo. Może wynajdzie jakikolwiek sposób, w myśl życzenia filzofa pruskiego Hartmanna: „*ausrotten*“, aby ,,króliki się za bardzo nie pomnażały, na „pociechę“ p. Bülowa.

Odpowiedzi redakcji.

Czytelnik z Warszawy. Główna przyczyna **wypadania włosów** u tak młodej panienki zawiera się niezawodnie w ogólnej nerwowości a może też w niestosownem odżywianiu się. Co do zapobiegania temu cierpieniu odsyłamy do rozprawki zamieszczonej w Przew. Zdr. 1904 str. 25.

M. B. w Kr. **Zmora** czyli **nocne duszenie** zjawia się najczęściej wskutek przeładowania żołądka, niewygodnego leżenia w łóżku, moralnych wstrząśnień i t. p. Inne „duchy“ tu nie działają ani nie duszą! — Zabiegi: Na wieczerzą jeść jak najmniej i to 2 lub 3 godziny przed ułożeniem się do snu. Wypróżnienie kiszek, w potrzebnym razie wlewką. Zmywanie dolnych kończyn; uspokojenie układu nerwowego.

Czionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.

Listopad:

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Październik. 29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	Grudzień: 1	2